CERTIFIED

NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

COURSE DOMAIN & TOPICS محتوي وموضوعات الدورة



CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

TOPIC 1

PROFESSIONALISM



Strategic Management

حقائق ومخرجات فصل الإدارة الالاستراتيجية.

By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,

بعد انتهائك من دراسة هذا الفصلسوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الاتية:

#	Lesson	الدرس	#
1	Study (Sports, Fitness, Wellness & Health (SFWH) Overview.	دراسة نظرة عامة علىمجال (الصفوة)الرياضة واللياقة البدنية والعافية والصحة((SFWH)	1
2	Recognize FACTS competency model including (knowledge, Skills, and Attitude) (K.S.A).	تعرف على نموذج فاكتس الخاص بالكفاءة والتمكن بما في ذلك المعرفة والمهارات والسلوك (K.S.A)	2
3	Master professional commination skills.	إتقان مهارات التواصل الاحترافية.	3
4	learn motivation and coaching strategies of healthy Active Life Style adherence.	تعلم استراتيجيات التحفيز والتدريب للالالتزام باسلوب الحياة النشط الصحي .	4
5	Learn professional business management and administration process and procedures.	تعرف علي طرق إدارة الالاعمال الاحترافية واجراءت وانظم الادارة	5
6	Master how to plan your session and program	اتقان كيفية تنظيم البرنامج والجلسة.	6

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

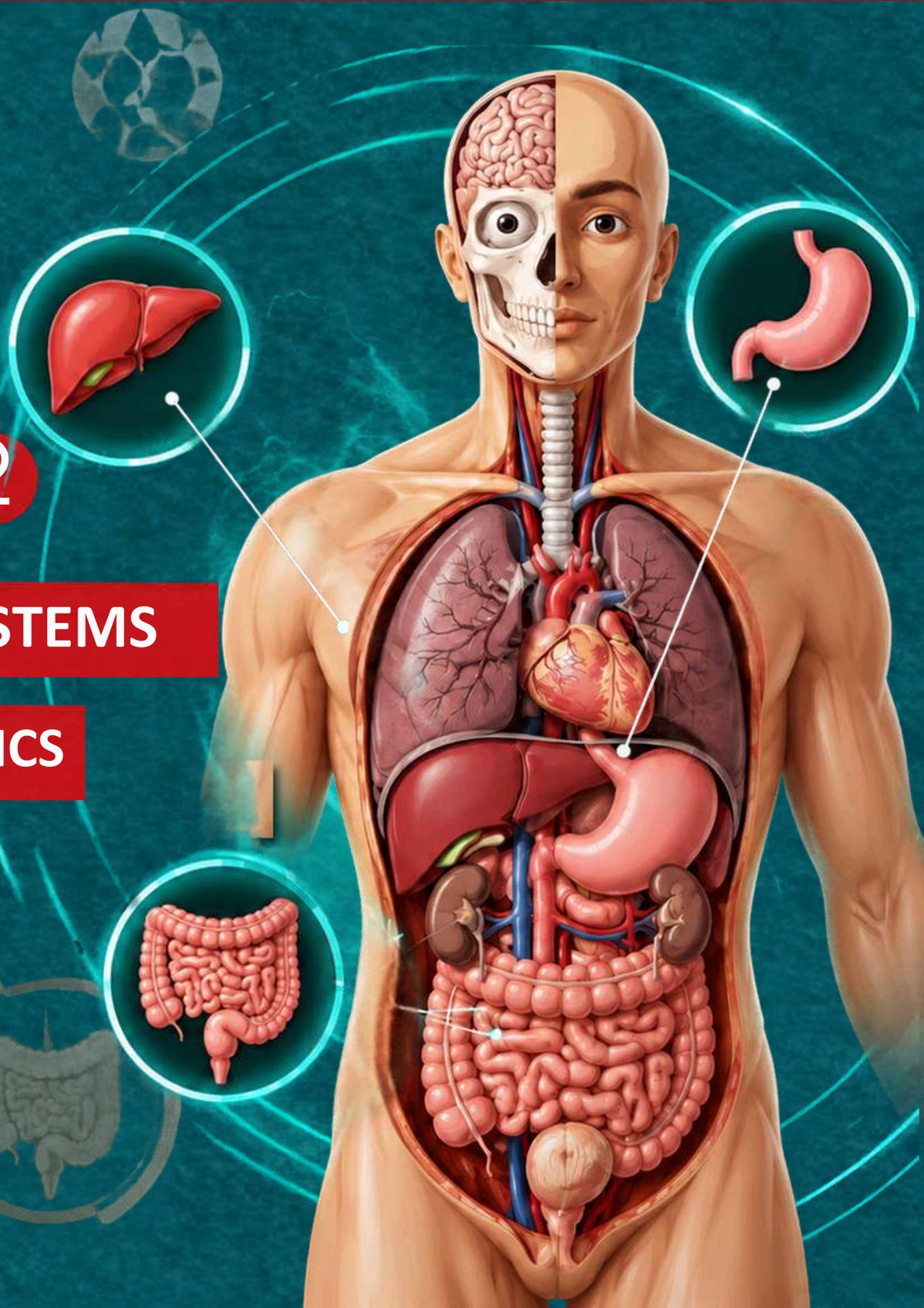
TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

TOPIC 2

DIGESTIVE SYSTEMS & BIOENERGETICS



WWW.FACTSACADEMY.COM

Digestive Systems And Bioenergetics Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل الجهاز الهضمي ونظم انتاج الطاقة.	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهاءك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Explore the Functions & Components of Digestive System	تعرف على وظائف و مكونات الجهاز الهضمي	1
2	Differentiate Between Mechanical & Chemical Digestion in The Stomach.	فرق بين الهضم الميكانيكي و الكيميائي في المعدة	2
3	Navigate the Physiological Reasons Behind Hunger & Satiety.	فهم الاسباب الفسيولوجية للاحساس بالشبع	3
4	Identify Meaning & Functions of Bioenergetics.	تعرف على معنى ووظائف الطاقة الحيوية	4
5	Study Energy Pathways.	ادرس نظم ومسارات الطاقة	5

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

ISO 9001 CERTIFIED

ereps

TOPIC 3

MACRONUTRIENTS



WWW.FACTSACADEMY.COM

Macronutrients Chapter FACTS and Outcomes		حقائق ومخرجات فصل المغذيات الكبرى	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the		يعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Identify the carb's structure and functions, Tracking its pathway in the body	تعرف على تركيب الكربوهيدرات و اهمية وظائفها و تتبع مسارها فى الجسم	1
2	Apply carbs intake recommendations & guidelines	تطبيق الكمية الموصى بها و الارشادات الغذائية للكربوهيدرات.	2
3	Navigate Fats structure & functions , Tracking its pathway in the body	قم بالبحث فى تركيب الدهون و وظائفها و تتبع مسارها فى الجسم	3
4	Apply dietary recommendation &guidelines of fats	تطبيق الكمية الموصى بها و الارشادات الغذائية للدهون	4
5	Recognize protein structure & it's functions, Tracking its pathway in the body.	تعرف على تركيب البروتينات ووظائفها و تتبع مسارها فى الجسم فرق بين الجودة المختلفة للبروتينات .	5
6	Differentiate between different qualities of proteins, Apply protein recommendations &	تطبيق الكمية الموصى بها من البروتينات و التوقيت المناسب لتناولها	6

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

TOPIC 4

MICRONUTRIENTS & HYDRATION

9001 ISO CERTIFIED

ereps

WWW.FACTSACADEMY.COM



Micronutrients & Hydration Chapter FACTS And Outcomes		حقائق ومخرجات فصل المغذيات الصغرى وتروية الجسم	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهاءك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Identify water soluble vitamins & it's food sources.	تعرف على الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء و مصادر الطعام المتوفرة بها .	1
2	Identify fat soluble vitamins & it's food sources.	تعرف على الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون و مصادر الطعام المتوفرة بها .	2
3	Differentiate between micro & macro minerals.	فرق بين المعادن الكبيرة والصغيرة.	3
4	Apply micronutrient recommendations into a healthy balanced diet.	تطبيق الإرشادات الغذائية للمغذيات الصغيرة خلال نظام غذائي صحي و متوازن.	4
5	Evaluate your client's hydration status.	قم بتقييم حالة عميلك بالنسبة لتوازن السوائل فى جسمه.	5
6	Apply hydration guidelines during rest & exercise.	قم بتطبيق الإرشادات الخاصة بشرب السوائل أثناء الراحة و اثناء ممارسة الرياضة.	6

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)



Dietary Concepts Of Weight Management Chapter FACTS And Outcomes	حقائق ومخرجات فصل مبادئ برامج التغذية للتحكم في الوزن
By the end of this chapter you will be able to understand ,the facts, outcomes of the following lessons	بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:

#	Lesson	الدرس	#
1	.Learn how to read food labels & nutrition claims	تعرف على معنى العناوين و الإرشادات الغذائية على ملصقات الأطعمة.	1
2	Differentiate between portion size & serving size.	فرق بين حجم الحصة الغذائية و حجم التقديم.	2
3	Apply proper recommendation regarding snacking, juicing, detoxing and artificial .sweeteners	طبق الإرشادات الغذائية السليمة بخصوص كلاً من الوجبات الخفيفة، العصائر، إزالة السموم والمحليات الصناعية.	3
4	Apply the concept of caloric balance and .energy expenditure in diet programming	طبق مفهوم إتزان السعرات الحرارية و استهلاك الطاقة على تصميم البرامج الغذائية.	4
5	Learn how to apply energy control & fasting .diets	تعلم كيفية تطبيق الأنظمة الغذائية القائمة على تحديد السعرات الحرارية و أنظمة الصيام.	5
6	Learn how to apply macronutrient .composition diets	تعلم كيفية تطبيق الأنظمة الغذائية القائمة على كمية المغذيات الرئيسية التي تحتويها.	6
7	& Learn how to apply food choices .restriction diets	تعلم كيفية تطبيق الأنظمة الغذائية القائمة على اختيار تناول مجموعات طعام معينة أو الحد منها.	7

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

TOPIC 6

DIET PROGRAMMING



WWW.FACTSACADEMY.COM

#	Diet Programming Chapter FACTS and Outcomes	#	حقائق ومخرجات فصل وضع البرنامج الغذائي
	By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:
#	Lesson	#	الدرس
1	Apply successful goal setting for your client.	1	قم بوضع اهداف لعميلك بنجاح لتلائم ما يسعى لتحقيقه.
2	Learn how to calculate total energy expenditure for your client.	2	تعلم كيفية حساب اجمالى ما ينفقه عميلك من الطاقة.
3	& Learn how to set protein, carbs fat target in diet plan.	3	تعلم كيفية حساب البروتين و الكربوهيدرات و الدهون في النظام الغذائي.
4	Translate numbers into food and healthy habits.	4	قم بترجمة الارقام الى اطعمة و عادات صحية.
5	Learn how to manage weight plateau.	5	تعلم كيفية التغلب على حالة الثبات في الوزن.
6	Apply check-in & re-evaluation intervals.	6	قم بتحديد مواعيد المتابعة و اعادة التقييم.

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

TOPIC 7

SPORTS NUTRITION



WWW.FACTSACADEMY.COM

Sports Nutrition Chapter FACTS And Outcomes		حقائق ومخرجات فصل برامج تغذية الرياضيين	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		بعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	
1	Apply nutrition recommendations for endurance sports .	قم بتطبيق الإرشادات الغذائية لرياضات التحمل.	1
2	Apply protein & fat requirements for endurance athletes.	قم بتطبيق احتياجات البروتين و الدهون لرياضي التحمل.	2
3	Apply Carbohydrates loading for endurance athletes.	قم بتطبيق تحميل الكربوهيدرات لرياضي التحمل.	3
4	Apply micronutrients & hydration recommendations for endurance athletes.	قم بتطبيق احتياجات رياضي التحمل من المغذيات الصغيرة و متطلبات الترطيب.	4
5	Apply nutrition recommendations for strength sports.	قم بتطبيق الإرشادات الغذائية لرياضات المقاومة القوة.	5
6	Apply nutrition recommendations for power sports.	قم بتطبيق الإرشادات الغذائية لرياضات القدرة.	6
7	Apply nutrition periodization.	قم بتطبيق التغذية المرحلية.	7

CERTIFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

TOPIC 8

SPORTS SUPPLEMENTS



ereps

WWW.FACTSACADEMY.COM

Sports Supplements Chapter FACTS And Outcomes		حقائق ومخرجات فصل المكملات الغذائية للرياضيين	
By the end of this chapter you will be able to understand the facts, outcomes of the following lessons,		يعد انتهائك من دراسة هذا الفصل سوف تتمكن من فهم حقائق ومخرجات الدروس الآتية:	
#	Lesson	الدرس	#
1	Apply proper evaluation of different supplements.	قم بتنفيذ التقييم الصحيح للمكملات الغذائية المختلفة.	1
2	Gain the important knowledge about banned supplements and risk or doping.	قم بجمع المعلومات الهامة عن المكملات الغذائية المحظورة وخطورة تعاطيها.	2
3	Learn how to use weight loss supplements.	تعلم كيفية استخدام مكملات إنقاص الوزن.	3
4	Differentiate between different health supplements.	فرق بين مكملات الصحة المختلفة.	4
5	Choose the proper macronutrient supplement for your client.	قم باختيار مكملات المغذيات الكبيرة المناسبة لعميلك.	5
6	Learn how to use supplements to improve athletic performance.	تعلم كيفية استخدام المكملات لتحسين الأداء الرياضي.	6

Teaching & Study Technique طرق التدريس والمذاكرة

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

9001 ISO CERTIFIED

ereps

WWW.FACTSACADEMY.COM



Study Technique

- Course duration: Around 8- 10 weeks, total around 200 Hour (60H live-study and 140 H self -study).
- Workshops: course includes 7 attendance days, Each day last from 6- 8 hours divide to two workshops (3-4 hours each) with total of 14 WS.
- Teaching Technique: Apply a dynamic teaching technique to deliver the course contents within interactive atmosphere based on the class activities between attendees and/or tutor. Workshop activities engage attendees in practicing the learning outcomes, and encourage them to discuss, share and present live experiences.
- Teaching Domains: technique ensures the delivery of the Core, Departmental and Management skills that is vital to any professional SFWH facility, including covering the course topics and subjects.

طريقة الدراسة

- الدورة: من - 8 10 أسبوع ، بإجمالي حوالي 200 ساعة (حوالي 60 ساعة للدراسة المباشرة او الحضور و 140 ساعة للدراسة الذاتية).

- ورش العمل : تتضمن الدورة 7 أيام دراسية يتضمن كل يوم من 6 - 8 ساعات دراسة مقسمة الي ورشتين عمل (3-4(ساعات لكل منهما، بمجموع 14 ورشة عمل.

- طرق التدريس: اكاديمية فاكتس تقوم بتطبيق أسلوب تدريس ديناميكي لتقديم محتويات الدورة في جو تفاعلي بناءً على أنشطة كل الفصل بين الحضور و المحاضر. حيث يجب علي الحضور الاُشتراك في أنشطة ورشة العمل و تطبيق مخرجات التعلم ، وتشجع الحضور على مناقشة التجارب الحية ومشاركتها وتقديمها.

- محاور التدريس: تضمن تقنية التدريس تقديم المهارات الأساسية الفنية والإدارية التي تعتبر حيوية لأي منشآه رياضية، وذلك في اطار تغطية موضوعات ومحاور الدورة المقررة.

Accreditation & Affiliations الاعتمادات و الزمالات

EREPS LIFELONG LEARNING

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY-TRAINING-SERVICES
TRAIN YOUR BRAIN

CERTIFIED ISO 9001:2015 COMPANY

EUROPEAN STANDARDS
europe active

EREPS APPROVED TRAINING

Accreditation & Affiliations

الاعتمادات والزمالات

- EREPS, Certified Nutrition Coach (CNC) is approved by European Registry For Exercise Professionals (EREPS)
- ISO, FACTS' courses, quality of education, standard operating procedures (SOPs), along with all academy services are granted the ISO certification of quality products, services and management.

Renewal, certificate renewal every two years.

- منحت الموافقة الدولية على دورة اخصائي التغذية الرياضية المعتمدة (CNC) من قبل السجل الأوروبي لمتخصصي التدريب (EREPS)
- كما منحت هيئة الجودة العالمية (ISO) شهادة الجودة علي جودة تعليم أكاديمية فاكتس و كل دوراتها ونظم وإجراءات التشغيل القياسية المعتمدة منها (SOPs)، وكذلك جميع خدمات ومنتجات الاكاديمية.

- التجديد، تجدد شهادة الدورة كل سنتين .

Exams and Score

الامتحانات والنتائج

ID NO.#
EREPS-CNC.EG.23-0000

ISSUING DATE
1/1/2023

EXPIRY DATE
1/1/2024

CITY COUNTRY
CAIRO, EGYPT

AUTHORIZATION

FACTS CEO
MR. TAMER FARAG

ACCREDITATION

ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ISO CERTIFIED

EUROPEAN STANDARDS
europe active

FACTS ACADEMY
CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

THIS CERTIFICATE AWARDED TO

YOUR NAME

IN RECOGNITION OF YOUR SUCCESSFUL COMPLETION OF THE PRACTICAL AND THEORETICAL FACTS OF THE COURSE

CERTFIED NUTRITION COACH (CNC)

FACTS ACADEMY IS PROUD TO ACKNOWLEDGE, CONGRATULATE AND HONOR YOUR KNOWLEDGE, SKILLS & ATTITUDE (KSA) SHOWN DURING THE COURSE.

Exams & Score

الامتحانات والنتائج

- Passing score is 70%.
- Course Terms, the course is divided into two terms, each followed by theoretical and practical exam and interactions scores.

- §Course score: total score are 100 point divided as follow:
-
- §Theoretical exams, which are 60 MCQ divided on two terms.

- Participation, whic is 10 points on two terms based on interaction and commitment with the course rules and regulation each workshop. Plus 2 points on weekly program.
- Practical Exams, which are 60 points on divided on two terms, based on tailored business plan, plus power point, plus presenting it on video tape.

- النجاح, درجة النجاح ابتداء من 70٪ .

- الفصول الدراسية: الدورة مقسمة الي فصلين دراسيين كل فصل دراسي بعده امتحان نظري وعملي ودرجات التفاعل.

- تقسيم الدرجات: مجموع درجات الدورة 100 درجة مقسمة على النحو التالي:

- §الامتحانات النظرية، عبارة عن 90 سؤال ذو الاختيارات المتعددة MCQمقسمة علي فصلين.

- المشاركة الفعالة: عبارة عن 10 درجات مقسمة علي فصلين. علي المشاركة الفعالة والالتزام بقواعد الدورة بكل ورشة عمل نصف درجة- بالإضافة الي تقدم برنامج كامل مصور أسبوعيا" – كل برنامج اسبوعيه يعطي درجتين

- §الامتحانات العملية: عبارة عن 60 درجة مقسمة علي فصلين متضمن تقديم تقييم وبرنامج غذائي للعميل مفصل، و الفيديوهات المصورة لتقديم التقييم والبرنامج)

CERTIFIED NUTRITION COACH COURSE

(CNC. B11) EGY . OCT . 31ST . SCHEDULE

Weeks & Date	Workshop #	Time	Topic
W-1- Sat. 31st. Oct.	1	9am to 12pm	Professionalism (A)
	2	1pm to 4pm	Professionalism (B)
W-2- Sat. 7th. Nov.	3	9am to 12pm	Digestive system & Bioenergetics (A)
	4	1pm to 5pm	Digestive system & Bioenergetics (B)
W-3- Sat. 14th. Nov.	5	9am to 12pm	Macronutrients (A)
	6	1pm to 5pm	Macronutrients (B)
W-4- Sat. 21st. Nov.	7	9am to 12pm	Micronutrients & Hydration
	8	1pm to 5pm	Diet programming
W-5- Sat. 28th. Nov.	(Option to Study week and exam preparation)		
W-6- Sat. 5th. Dec.	9	9am to 12pm	Dietary concepts for weight management (A)
	10	1pm to 5pm	Dietary concepts for weight management (B)
	1st Term - Exam	12:30pm to 1pm	MCQ exam + plan + Videos
W-7- Sat. 12th. Dec.	11	9am to 12pm	Sports Nutrition (A)
	12	1pm to 5pm	Sports Nutrition (B)
W-8- Sat. 19th. Dec.	13	9am to 12pm	Sport Supplements (A)
	14	1pm to 5pm	Sport Supplements (B)
W-9- Sat. 26th. Dec.	Study week and exam preparation		
W-10- Sat. 2nd. Jan.	2nd Term - Exam	12:30pm to 1pm	MCQ exam + BP + Videos
W-11- Fri. 8th. Jan.	Exam Correction & Re-exam		
W-12- Fri. 15th. Jan.	Graduation day	12pm	Black sports t-shirt & pants is a must for the graduation photo

FACTS ACADEMY

CONSULTANCY · TRAINING · SERVICES

TRAIN YOUR BRAIN

ALI AHMED

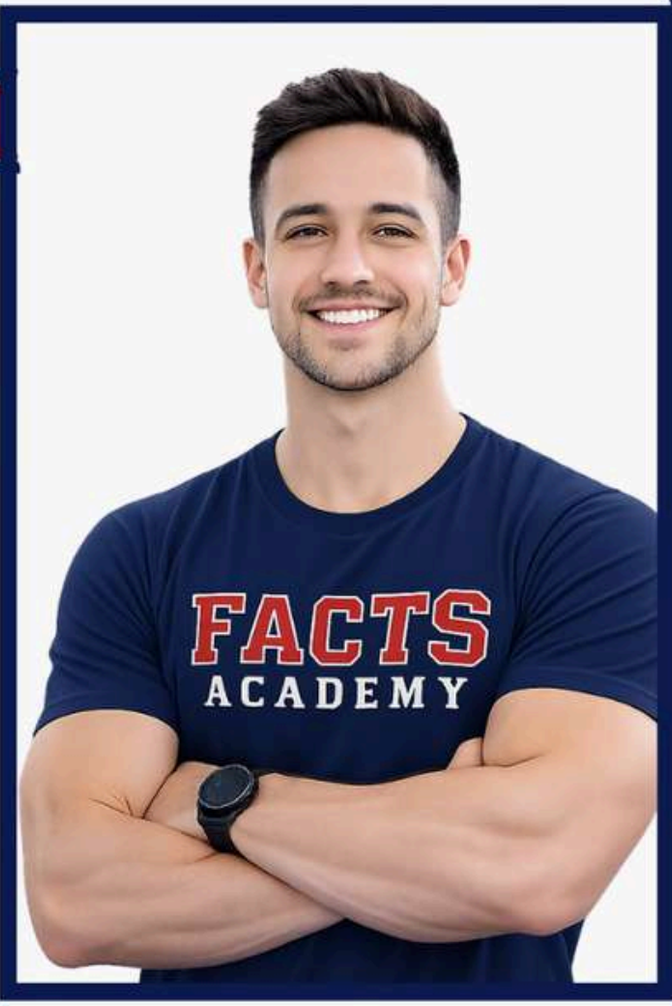
EDUCATION ADVISOR

(+2) 010 01708774

facts.egy.bm1@gmail.com

EGYPT ACADEMY | DANDY MEGA MALL,
28 CAIRO - ALEXXTANDRIA DESERT RD,
KERDASA, GIZA GOVERNORATE 12677

Scan me



ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ISO 9001:2015 CERTIFIED

NASM APPROVED PROVIDER

EUROPEAN STANDARDS europeactive

FACTSACADEMY.COM

FACTS
ACADEMY

FITNESS ACADEMY FOR CONSULTANCY, TRAINING & SERVICES

01022264641 01001708774

WWW.FACTS ACADEMY.COM